

## DAUN MELATI SEBAGAI ALTERNATIF UNTUK MENGATASI BENDUNGAN ASI

**Yuli Suryanti<sup>1</sup>, Ardiani Sulistiani<sup>2</sup>, Ani Syafriati<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>.Program Studi Profesi Bidan, Stikes Mitra Adiguna Palembang

<sup>2</sup>. Program Studi Sarjana Kebidanan, Stikes Estu Utomo Boyolali

<sup>3</sup>.Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

e-mail: yulisuryanti21@gmail.com<sup>1</sup>, ardianisulistiani@gmail.com<sup>2</sup>, as600@ums.ac.id<sup>3</sup>

### Abstrak

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat untuk memanfaatkan daun melati sebagai alternatif untuk mengatasi payudara bengkak. Biasanya terjadi pembengkakan payudara pada hari ke 2 – 10 setelah melahirkan dengan tanda gejala nyeri, warnanya kemerahan, bengkak dan panas pada suhu tubuh yang menjadi salah satu tanda inflamasi. Tanda tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah leukosit darah. Daun melati digunakan untuk mengatasi bendungan ASI dengan cara mengompres payudara menggunakan daun melati sebanyak 3-4 lembar selama kurang lebih 1 jam atau sampai daunnya layu. Edukasi yang diberikan menggunakan bahasa yang mudah di mengerti dan dipahami dalam penyampaian materi. Kesimpulan dalam kegiatan ini tentang edukasi daun melati sebagai alternatif untuk mengatasi bendungan ASI.

**Kata Kunci :** Daun Melati, Bendungan ASI

### Abstract

This outreach aims to provide education to the public to use jasmine leaves as an alternative to treat swollen breasts. Breast swelling usually occurs on days 2 - 10 after giving birth with signs of pain, redness, swelling and heat at body temperature which is a sign of inflammation. This sign is shown by an increase in the number of blood leukocytes. Jasmine leaves are used to treat breast milk dams by compressing the breasts using 3-4 jasmine leaves for approximately 1 hour or until the leaves wilt. The education provided uses language that is easy to understand and understand in delivering the material. The conclusion of this activity is about jasmine leaf education as an alternative to overcome breast milk dams

**Keywords:** Jasmine Leaves, ASI Dam

### PENDAHULUAN

Kegiatan ini dilakukan di PMB Ferawati Palembang dengan tujuan untuk memberikan edukasi mengenai daun melati yang dapat digunakan untuk mengatasi bendungan ASI. Bendungan ASI terjadi karena ASI tidak segera dikeluarkan sehingga menyebabkan tersumbatnya aliran vena dan limfe yang menyebabkan payudara menjadi bengkak. (Yuli, 2022) Bendungan ASI berdampak pada tekanan intraduktal yang mempengaruhi segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat yang berakibat payudara terasa penuh, tegang, nyeri walaupun tidak disertai demam. (Anggraini, 2020) Penyebab bendungan ASI antara lain teknik menyusui yang tidak benar, BH yang ketat dan tidak menyokong, posisi bayi tidak tepat, bayi tidak disusui sesering mungkin atau hanya menyusu pada salah satu payudara, waktu menyusui terbatas, ASI yang berlebihan dan tidak segera disusukan ke bayi. (Damayanti et al., 2020)

Cara mengatasi agar tidak terjadi pembengkakan pada payudara yaitu dengan menyusukan bayi sesering mungkin tanpa ada batas waktu, lakukan pompa ASI dengan menggunakan alat maupun manual, kompres air hangat untuk merangsang hormone oksitosin dan meredakan nyeri, lakukan pemijatan oksitosin pada bagian payudara, leher dan punggung kemudian kompres dengan air dingin untuk mengurangi edema. nonfarmakologi untuk mengatasi bendungan ASI yaitu dengan menggunakan kompres daun melati yang ditempelkan ke payudara.

Pembengkakan payudara ditandai dengan warna kemerahan, panas, nyeri, bengkak dan suhu tubuh meningkat yang merupakan salah satu tanda inflamasi atau peradangan yang ditunjukkan dengan adanya leukosit dalam tubuh. Leukosit ditandai dengan adanya warna kemerahan kemerahan karena melebar (rubor), rasa nyeri (dolor) dan pembengkakan (tumor). Pergerakan leukosit terjadi karena aktifitas seluler nembus dinding pembuluh darah (diapedesis) menuju luka. (Yuli Suryanti, 2020) Apabila terjadi peradangan pada jaringan tubuh leukosit akan pindah menuju jaringan yang mengalami

peradangan. Untuk mengatasi pembengkakan pada payudara bisa dilakukan kompres dingin untuk mengurangi edema dan juga bisa dilakukan kompres daun melati.

Daun melati digunakan sebagai obat tradisional untuk mengatasi batuk, panas, luka, distensi abdomen, diare, membantu fungsi ginjal, menurunkan kadar gula darah, mengatur aliran menstruasi, anti inflamasi, anti mikroba, antivirus dan anti insektisida. Daun melati mengandung asam format, asam benzoat, serta minyak atsiri yang terdiri dari seskuiterpen, alkohol, fitol, isofital, fitil asetat, heksenil benzoat, metil palmitat, metil linoleat, geranil linaloat, dan jasmon. Selain itu daun melati mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, glycosid, saponin, alkaloid, tanin dan terpenoid yang digunakan sebagai bahan penelitian untuk menilai farmokologinya.

Senyawa alkaloid, saponin dan tanin dapat berperan sebagai anti bakteri, flavonoid dapat mengikat protein. (Hodijah, 2017) flavonoid bekerja untuk menghambat biosintesis dalam prostaglandin pada lintasan sikloksigenase, menghambat fosfodiesterase, aldoreduktase, monoamine oksidase, protein kinas, DNA polymerase dan lipooksigenase. Tanin mempunyai aktifitas antiinflamasi, astringen, antidiare, diuretic dan antiseptic. Sedangkan saponin sebagai ant inflamasi, antibiotic, antifungu, antivirus, hepatoprotektor serta antiulcer. Kandungan zat dalam tanaman melati seperti minyak esteris, indole, linalcohol, asetat benzelic, jasmone dan methyl salisilat bermanfaat untuk mengatasi nyeri, aromaterapi untuk meredakan ketegangan saraf, mengurangi kecemasan dan dapat menghentikan produksi ASI yang berlebihan (Indrawanto, 2021) (Istiqomah, 2020)

## METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu berupa kegiatan penyuluhan dengan pengumpulan data ibu nifas yang kemudian diberikan penyuluhan tentang bendungan ASI, apabila ibu mengalami bendungan ASI dapat dilakukan kompres menggunakan daun melati sebanyak 3-4 lembar selama kurang lebih 1 jam atau sampai daunya layu. Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi hasil kegiatan. Untuk tahapan yang pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan media yang akan digunakan seperti booklet tentang bendungan ASI, Daun Melati tahapan kedua yaitu jalannya kegiatan pada saat penyuluhan dan tahapan ketiga yaitu mengevaluasi hasil penyuluhan dengan menanyakan kembali kepada ibu mengenai materi penyuluhan yaitu bendungan ASI. Ada dua macam evaluasi, pertama evaluasi subjektif dengan menanyakan tentang pengetahuan bendungan ASI sedangkan evaluasi objektif dengan mempraktekan pengompresan daun melati. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah ibu nifas di BPM Ferawati Palembang. Alat yang digunakan dalam penyuluhan adalah Daun melati. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu waktu yaitu pada tanggal 8 November 2024 di BPM Ferawati Palembang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di BPM Ferawati Palembang dengan sasaran objek penyuluhan daun melati sebagai alternatif untuk mengatasi bendungan ASI. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, tanya jawab dan diskusi oleh ibu nifas pada saat penyuluhan. Penyuluhan ini menggunakan media booklet yang memiliki keuntungan dan kemudahan dalam mengembangkan bahan dan mempermudah dalam penyampaian materi. Berikut ini adalah hasil dari pembahasan dalam penyuluhan daun melati di BPM Ferawati Palembang :

### A. Tahap Persiapan

Penyuluhan merencanakan kegiatan dengan melakukan observasi kegiatan dan media yang digunakan sebagai berikut :

1. Menyiapkan daftar hadir
2. Persiapan materi
3. Pengorganisasian

Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan informasi kepada ibu nifas tentang daun melati sebagai alternatif untuk mengatasi bendungan ASI yang terjadi pada ibu nifas. Semua Peserta mendapatkan materi. Dengan demikian penyuluhan dilakukan semaksimal mungkin dalam memberikan pengetahuan tentang daun melati.

### B. Tahap Pelaksanaan

Hal utama dalam tahap pelaksanaan kegiatan ini adalah penyampaian materi tentang daun melati sebagai alternatif untuk mengatasi bendungan ASI di PMB Ferawati Palembang. Diharapkan

kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai manfaat dari daun melati yang digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi bendungan ASI.



Gambar 1. Penyuluhan Daun Melati

Dalam penyuluhan ini ada beberapa hal yang dilakukan yaitu : penyuluhan memberikan materi tentang daun melati untuk mengatasi bendungan ASI. pada bagian ini menjelaskan tentang :

1. Pengertian bendungan ASI
2. Penyebab Bendungan ASI
3. Manfaat Daun Melati
4. Cara melakukan kompres daun melati

Kedua, penyuluhan memberikan informasi terkait dengan informasi mengenai pengetahuan tentang daun melati untuk mengatasi bendungan ASI.. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, ada beberapa hal yang harus dilakukan ibu-ibu agar memperluas pengetahuan mengenai daun melati untuk mengatasi bendungan ASI., yakni sebagai berikut :

1. Membaca booklet mengenai bendungan ASI
2. Melakukan konseling kepada tenaga kesehatan
3. Lebih berperan aktif menggunakan media sosial untuk mengetahui hal-hal mengenai Bendungan ASI.

Dilaksanakan oleh moderator dengan memberikan kesempatan terlebih dahulu kepada peserta penyuluhan untuk bertanya kepada penyaji, serta moderator juga memberikan kesempatan kepada penyaji untuk memberikan jawaban dari pertanyaan yang di ajukan peserta, moderator juga menawarkan kepada ibu untuk memberikan pendapat dan saran dari penyuluhan yang telah dilakukan. Selanjutnya acara di tutup oleh moderator pada pukul 11.00 WIB dengan mengucapkan salam penutup. Berdasarkan penjelasan materi diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang daun melati untuk mengatasi bendungan ASI pada ibu nifas untuk dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan antusias ibu dalam mengikuti penyuluhan kegiatan ini dengan membaca dan mempelajari materi yang sudah dibagikan.

### C. Evaluasi Kegiatan

Pada tahap ini masih banyak yang harus diperbaiki dan dibenahi dalam melakukan penyuluhan ini karena masih banyak ibu-ibu yang belum sepenuhnya mengetahui manfaat daun melati untuk mengatasi bendungan ASI. Berikut ini hal yang dilakukan dalam penyuluhan ini yaitu sebagai berikut :

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta mendengarkan penyuluhan dengan baik
3. Adanya pertanyaan tentang penyuluhan

Pada saat pelaksanaan konseling tentang Postpartum blues peserta cukup kooperatif. Dalam kegiatan konseling telah dilakukan evaluasi kepada peserta sebagai berikut :

- a. Sebutkan pengertian dari bendungan ASI
- b. Sebutkan penyebab bendungan ASI
- c. Sebutkan manfaat daun melati
- d. Mempraktekan cara pengompresan daun melati

Kesimpulan diatas adalah Ibu sudah mengerti tentang bendungan ASI dan bisa mempraktekan cara pengompresan daun melati

### SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini adalah program pengabdian pada masyarakat dalam bidang kesehatan khususnya ibu nifas. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tiga tahap, tahapan pertama yaitu

tahap persiapan meliputi : persiapan rencana yang akan dilakukan pada saat penyuluhan, tahapan kedua yaitu tahap kegiatan meliputi : Pemaparan materi dan konseling mengenai daun melati sebagai alternatif untuk mengatasi bendungan ASI pada ibu nifas, dan tahap ketiga yaitu tahap Evaluasi meliputi : Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar, Peserta mendengarkan penyuluhan dengan baik, Adanya pertanyaan tentang penyuluhan. Diharapkan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang manfaat daun melati dan diharapkan juga ibu memahami tentang bendungan ASI, sehingga ibu tidak mengalami mastitis atau abses payudara. Bendungan ASI dapat dilakukan dengan cara perah ASI dan perawatan payudara sehingga dapat meringankan dan dapat menurunkan skala nyeri. Untuk mengatasi bengkak payudara dapat dilakukan dengan menggunakan kompres daun melati yang ditempelkan ke payudara. Dalam hal ini pentingnya dukungan dari keluarga terutama suami dan para tokoh masyarakat untuk mendukung kegiatan-kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan masyarakat, sehingga masyarakat mulai sadar dan meningkatkan kesejahteraan bagi ibu dan bayi untuk menciptakan generasi yang berkualitas. Dengan demikian dapat menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan lebih perduli dengan kesehatan setiap anggota masyarakat.

## SARAN

Kegiatan penyuluhan ini tentu saja terdapat banyak kekurangan di berbagai segi. Hal ini akan diperbaiki dan disempurnakan pada kegiatan penyuluhan selanjutnya. Diharapkan semua peserta penyuluhan dapat berperan aktif dalam menyampaikan informasi mengenai permasalahan yang terjadi atau yang dialami, sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan baik dan mampu menuntaskan permasalahan yang terjadi pada masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam kegiatan penyuluhan dan pemublikasian artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: (1) Stikes Mitra Adiguna yang telah bersedia menyediakan tempat, (2) Stikes Estu Utomo dan (3) Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu menyiapkan materi penyuluhan (4) PMB Ferawati Palembang (5) Tokoh masyarakat (4) Semua pihak yang membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. H. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Ny. M Dengan Bendungan Asi Di Wilayah Puskesmas Karang Taliwang. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Asidi*.
- Damayanti, E., Ariani, D., & Agustin, D. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Sebagai Terapi Pendamping Bendungan Asi Terhadap Skala Pembengkakan Dan Intensitas Nyeri Payudara Serta Jumlah Asipada Ibu Postpartum Di Rsud Bangil. *Journal Of Issues In Midwifery*, 4(2), 54–66. <Https://Doi.Org/10.21776/Ub.Joim.2020.004.02.1>
- Hodijah Sari. (2017). Uji Efektifitas Ekstrak Daun Melati (Jasminum Sambac L.) Terhadap Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus Aureus*. 6, 5–9.
- Indrawanto, Et Al. (2021). Buku Saku Tanaman Obat. In Pusat Penelitian Dan Pengembangan Perkebunan (V).
- Istiqomah, A., & Yuliasri, T. R. (2020). Efektivitas Kompres Bunga Melati Dengan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Pada Proses Penyapihan Asi. *Jhes (Journal Of Health Studies)*, 4(2), 90–99. <Https://Doi.Org/10.31101/Jhes.1657>
- Yuli Suryanti. (2020). The Effect Of Snakehead Fish ( *Channa Striata* ) Extract On Blood Leukocyte Number And Cesarean Section Wound Healing. 443(Iset 2019), 596–598.
- Yuli Suryanti, & Rispa Rizkia. (2022). Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), 161–169. <Https://Doi.Org/10.52047/Jkp.V12i24.171>